

Vivir mejor a través de la risa



¿Quiere mejorar su vida? Comience por reírse. En serio. La risa es buena para su cuerpo y mente.

¿Cuáles son los beneficios de la risa?¹

- **Puede ayudar a controlar el dolor.** El humor puede ayudarlo a aliviar y manejar el dolor.
- **Puede ayudar a combatir el estrés y la enfermedad.** El estrés es malo para el sistema inmunológico. Cuando nos reímos, se reducen las hormonas del estrés y se estimulan las células inmunitarias y los anticuerpos que luchan contra las infecciones.
- **Lo relaja y crea energía positiva.** Una buena carcajada puede ayudar a distender los músculos y reducir el estrés. Puede conectarlo con otras personas. Puede ayudar a combatir la depresión y la ansiedad.
- **Libera sustancias químicas en el torrente sanguíneo que lo hacen “sentirse bien”.** La risa hace que el cuerpo libere endorfinas, que son los químicos naturales que ayudan a crear una sensación de felicidad y bienestar.

¿Qué es tan gracioso?

¿Se pregunta dónde encontrar el humor en su vida cotidiana? Busque la diversión y la risa al:

- Jugar con niños y mascotas

- Ver comedias
- Repetir las escenas de televisión o películas que le parecieron más divertidas
- Ver videos divertidos en YouTube
- Escuchar chistes
- Leer cómics, libros y artículos de humor
- Observar a la gente y observar la vida cotidiana. Pasan muchas cosas divertidas a su alrededor: Solo tiene que buscarlas.

¿Siente que le sale una risita?
No la reprima. Considere la risa
como parte de su régimen de
bienestar. No la llaman “la mejor
medicina” por nada.

¹¿Alivio del estrés mediante la risa? No es un chiste. Consultado en noviembre de 2018.

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.